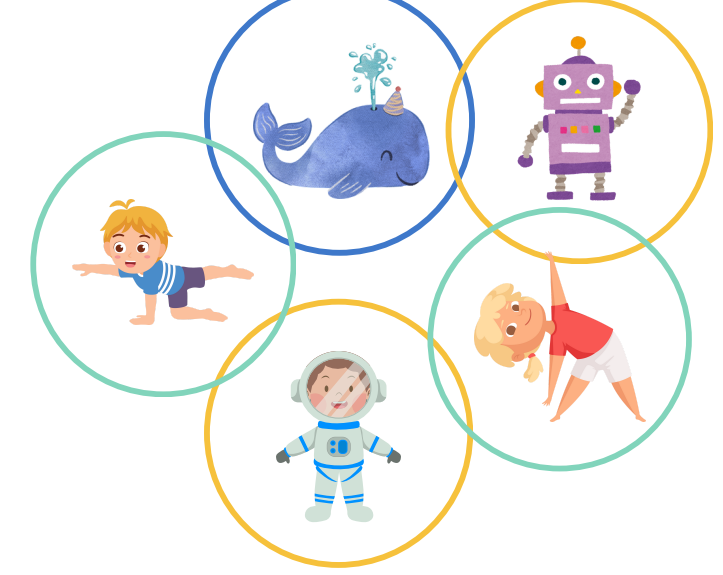




Pauses actives

Les pauses actives offrent de nombreux avantages sur les plans **physique, cognitif et émotionnel**

- Amélioration de l'attention
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Stimulation de la mémoire et de la créativité
- Développement des compétences motrices
- Renforce la cohésion sociale (en collectif)



Pauses actives

● Pauses motrices

“**Danse comme un robot**” : Faire des mouvements lents et mécaniques avec les bras et les jambes tout en expirant de manière saccadée.

● Pauses en pleine conscience

“**Fais la posture du flamant rose**” L'enfant se tient sur une jambe, l'autre repliée contre son genou, les bras tendus sur les côtés pour l'équilibre. Il inspire et expire lentement pour rester stable, tout comme un flamant rose qui se repose.

● Pauses respiratoires

“**Souffle comme une fusée qui décolle**” L'enfant s'assoit ou reste debout. Il inspire profondément en levant les bras au-dessus de la tête, puis expire longuement tout en abaissant les bras rapidement, comme si la fusée décollait.



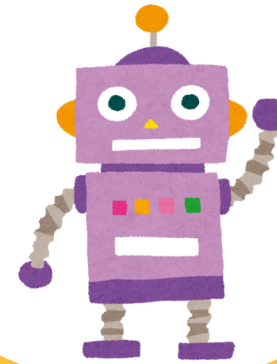
Fais semblant
de nager



Saute comme
un kangourou



Danse comme
un robot



Vole comme
un papillon



Souffle comme
un dragon



Fais la posture
du flamant rose



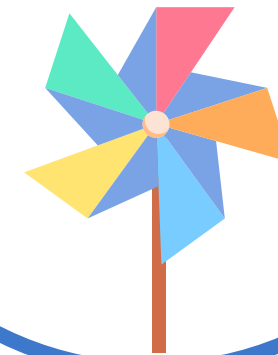
Marche comme
un cosmonaute



Souffle sur
les bougies



Souffle sur
le moulin à vent



Imite des
supers héros



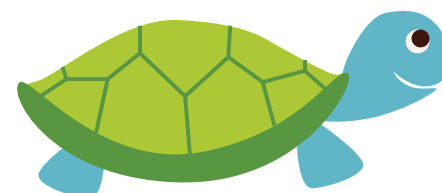
Souffle comme
une baleine



Souffle comme
une fusée qui
décolle



Marche comme
une tortue



Fais la posture
du guerrier



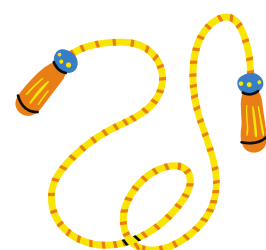
Fais la posture
de l'horloge



Fais la posture
du crabe



Imagine que tu as
corde à sauter



Fais la posture
du tigre



Souffle pour
faire des bulles



Fais la posture
de la grenouille



